
JORNADA
DE LA
SALUD
AUTONOMA




El JABÓN ES UNA SAL OBTENIDA DE LAS GRASAS, QUE RESULTA SOLUBLE CON EL AGUA, LA SAPONIFICACIÓN ES LA REACCIÓN DE UNA SOLUCIÓN ALCALINA CON LAS GRASAS animales y vegetales (Sebos y aceites).
la Saponificación, de las grasas esta reacción química combina el Sodio de la lejía con los ácidos grasos de los aceites para formar una "Sal Organica Soluble" que es el jabón.

- El aceite que sobra en la cocina, termina en los ríos, allí forma una película que no permite la oxigenación, mata peces y plantas acuaticas, 1 litro de aceite Contamina 50.000 Lts. de agua.

# JABÓN BASE

- CALENTAR 1 litro de aceite y luego se agrega 200 gr. de Sosa caústica mezclada con 1 litro de agua, remover con una pala de madera, Siempre del mismo lado sino se cortara la mezcla Cuando empiece a cuajar Apr/x. 2 horas que paresca mayonesa o mantequilla. Vertir la mezcla en moldes asta que se sequen 24 hrs aprx.

- Sosa Cáustica
Es un material que daña la piel a contacto directo, usar guantes y lentes, para protegerte.

# OTRAS RECETAS!!

## °JABÓN C/GLICERINA.

Base de glicerina (boticas)
Hierbas
Aceites esenciales (opcional)

Derretir la barra de glicerina agregar las hierbas pulverizadas y la esencia
Vaciarlos en moldes asta que seguen.

## *TAMBIEN esta la planta

jaborandi o jabonera, sus hojas y corteza tienden a espumar el agua.

Se prepara asi:
4 onzas de corteza de Jabonera en 1/2 litro de agua Hervir asta que se consuma la 1/2 de lo que era, esperar que enfrie y se enfrasca.

• Se puede mezclar con hierbas haciendo con el agua un concentrado de té, igual se usa como shampoo.

*Antes de que la industria frabicara detergentes y jabones, la flor de gordolobo se usaba como tal, para lavar y fregar.
Con el aceite lavanda se desinfectaba (Antibacterial) los hospitales en la 1era Guerra Mundial.

• En agua limpia se le agrega aceite esencial de lavanda o ~~~~ árbol de té y con esta agua se friega el cuerpo.

# JABON de Ceras/RESINAS.

Calentar, derretir y
- 2 cucharadas de cera de abeja, o resina,
2 1/2 cucharadas de manteca de cacao,
Mezclar rapidamente y poner en moldes esperar al menos 12hrs, para que esten listos.

* Se puede mezclar con hierbas en polvo para dar propiedad medicinal, o fruta o cascaras de citricos, poner la fruta en el recipiente antes de verter la mezcla,
- Para esas cantidades se le puede agregar 1 cucharada de miel o de algun aceite de gusto.

# • JABÓN PARA TRASTES •

- 1 barra de base de jabón ó de glicerina
- 1/4 taza bicarbonato. • 1/4 taza barro
- 1 cucharada Vinagre (Opcional) • 4 a 5 cucharadas de Cascara de Citrico.

CALENTAR 1/2 taza de agua y poner el jabón rallado asta que se derrita y forme una pasta, luego poner el Vinagre y el bicarbonato y el barro, mezclar asta incorporar bien, (Ara un poco de espuma y no pasa nada) vaciar a un recipiente y esperar a que se seque ¡Yo espero 1 Semana!! para que este bien firme pero con 24 hrs es Suficiente.

- Microdosis = MD

- tintura lista
- Vehiculo → Se obtiene mezclando 1/3 de alcohol y 2/3 agua

Alcohol
Agua

- En un gotero de 10ml se agregan 1ml de tintura madre que equivale 5 gotas y el resto se llena con vehiculo
Se tapa y se agita 60 veces para "impregnarse"
Se etiqueta con nombre, fecha

EJEMPLO:

| |
|---|
| MD<br>AJO<br>3/12/15 |

- Dosis: Se empezara 1 gota cada 10 minutos el 1er dia
2do dia 1 gota cada 30 minutos y el 3ero 1 gota cada 2 hrs
4to dia 2 gotas 4 veces al día. Solo en caso si es muy fuerte la enfermedad.

- Dosis estandar: Adultos 2 gotas/4 veces al dia Niños: 1 gota/4 dia

- EXTRACCIÓN Aceite(s):/Grasas.

- Cremas, preparado semisolido a base de agua un 60 a 80% con grasas/Aceites crean un liquido semisolido o espeso y homogéneo. Se le puede añadir tintura o aceites esencial

~~[illegible]~~

• CREMA NEUTRA para 100grs.

Mezclar: 10 grs de cera de abeja
15 grs de manteca de cacao
45 grs de aceite de girasol o almendra
35 ml de agua mineral

• Crema sin cera / 6 meses

12 grs manteca de Cacao
2 cucharadas de manteca de karite
1 cucharada de Gel Aloe Vera
1 cucharada de germen de trigo/aceite.
10 gotas Aceite esencial de su agrado!!

• Crema (antimicotica)

400 grs de Crema base
25 grs de Polvo de tomillo
1 cucharada de aceite de rosas / 10 gotas.
Se mezcla y embasa.

• Pomada / Unguentos:

Constituido por grasas, Semisolido a 25°C, untuosa al tacto.

lo mas practica y facil es poner a calentar a baño Maria la Vaselina y poner plantas medicinales ~~x por~~ 30 minutos a fuego lento, se va revolviendo bien se cuela y se envasa.

* Nombre que SE LE DA A LA ACCIÓN O EFECTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES AL ORGANISMO HUMANO.

- AFRODISIACAS: EXISTAN EL APETITO SEXUAL
- ANALEPTICAS: QUE PRODUCE EFECTOS NUTRITIVOS Y fortificant
- ANALGESICAS: QUE MODERAN O QUITAN EL DOLOR
- ANESTESICAS: LAS QUE INSENSIBILIZAN EL ORGANISMO TOTALMENTE O LOCAL.
- ANTIDOTO: QUE OBRA CONTRA LOS VENENOS
- ANTISEPTICO: QUE MATAN LOS MICROBIOS
- ASTRINGENTE: QUE CONTRAEN LOS TEJIDOS CUTANEOS
- ANTIESPASMODICAS: PARA LOS ESPASMOS NERVIOSOS
- ANTIPIRETICO: DISMINUIR O QUITAR LA FIEBRE
- APERITIVAS: QUE PRODUCEN APETITO
- ANTIMICROBIANO: MATA O INHIBE EL CRECIMIENTO DE MICROORGANISMOS, BACTERIAS O HONGOS
- APIRETICO: REDUCE LA TEMPERATURA CORPORAL PREVIENE O ALIVIA LA FIEBRE
- BÁLSAMO: SUSTANCIA QUE CONTIENE RESINAS QUE SE EMPLEA PARA COMBATIR RESFRIADOS Y ABRASIONES
- BÉQUICO: REMEDIO CONTRA LA TOS.
- BIORITMO: SINCRONIA DE LA VIDA CON EL COSMOS
- CATARTICAS: EFECTOS PURGANTES
- COLAGOGOS: AYUDAN A EXPELER LA BILIS
- CARMINATIVOS: AYUDA A LA EXPULSION DE GASES INTESTINALES
- CUTANEO: RELATIVO A LA PIEL
- DEPURATIVO: LIMPIAN Y PURIFICAN LA SANGRE
- DIAFORETICO: QUE HACE SUDAR
- DIURETICO: ~~[illegible]~~ FAVORECE LA ELIMINACION DE LA ORINA
- DIGESTIVAS: FAVORECEN LA DIGESTIÓN
- EMENAGOGO: REGULA Y NORMALIZA LA MENSTRUACIÓN
- EMOLIENTE: QUE HABLANDA LOS TEJIDOS
- ESTUPEFACIENTE: QUE EMBOTA LOS CENTROS NERVIOSOS CREANDO HABITOS (ESTADO DE ANIETUD)

- EXPECTORANTE: QUE INCITA Y PERMITE ESCUPIR FLEMAS Y SECRECIONES DEL APARATO DIGESTIVO
- EMETICAS: LAS QUE OCASIONAN NAUSEAS Y VOMITOS
- EUPEPTICAS: OBRAN COMO TONICOS DIGESTIVOS
- FEBRIFUGO: COMBATE LA FIEBRE
- FITOTERAPIA: TRATAMIENTO CON PLANTAS MEDICINALES
- GALACTOGENAS: AYUDA A FORMAR Y SEGREGAR LECHE MATERNA
- HEMOLITICO: DESTRUYE GLOBULOS ROJOS
- HEPATICAS: OBRAN PARA LAS ENFERMEDADES DE HIGADO
- NÁRCOTICO: QUE PRODUCE SUEÑO
- OFTALMICAS: PARA LOS OJOS
- PECTORALES: REMEDIO PARA LOS BRONQUIOS Y PULMONES
- SINERGICO: ACCIÓN ESTIMULANTE Y COADYUDANTE DE 2 O MAS PRODUCTOS O PLANTAS.
- SEDANTES: CALMA
- TENIFUGAS: AYUDAN A EXPULSAR LA SOLITARIA
- TONICAS: FORTALECEN LA FUNCIÓN DEL ORGANISMO
- PALEATIVAS: HACEN SENTIR ALIVIO APARENTE SIN LOGRAR CURAR LA ENFERMEDAD
- PROFILACTICOS: PREVENIR ENFERMEDADES
- TOXICAS: SON VENENOSAS
- VERMIFUGAS: EXPULSAN PARASITOS
- VULNERARIAS: CURAR LLAGAS Y HERIDAS

# MEDICINA NATURAL VS M. MEDICAMENTOSA.

| | MEDICINA MEDICAMENTOSA | MEDICINA NATURAL |
|---|---|---|
| | ES UNA INVENCION DEL HOMBRE PARA UNICO BENEFICIO DE QUIENES LA PRACTICAN. | • PARTE DE LA LEY DE LA VIDA PARA EL BIENESTAR DEL HOMBRE Y ECOSISTEMA |
| Objetivos | TRABAJA LA ENFERDAD. COMBATE ENFERMEDADES | • RESTABLECER LA SALUD |
| Sintomas | CONSIDERA QUE ESTAS MANIFESTACIONES DEBEN ELIMINARSE | • ACTIVIDAD DEFENSIVA Y SALVADORA DEL ORGANISMO |
| CONCEPTO ENFERMEDAD | Confunde las DOLENCIAS CON los SINTOMAS. SINTOMAS COMO ENFERMEDAD. | • Niega la existencia de enfermedades diversas entre si, sino que son manifestaciones del desarreglo funcional del Organismo |
| Curación | "Sofocante" introduce en la Sangre Sustancias extrañas impide la eliminación de Sustancias retenidas - • Medicinas [illegible] | "Eliminante" • Expulsa lo inútil o perjudicial, lo que enferma y restablece la Salud activando [illegible] |

Scanned by TapScanner

→ Otra forma es poner las plantas a macerar en aceite en un frasco que le de la luz del Sol por una Ventana 3 hrs al día y batiendo y ~~dejar~~ Seguir así durante 1 mes luego se filtra y se calienta con cera de abeja a 4 cucharadas de aceite x 1 de cera según se va viendo si se enfría y esta muy aguada se vuelve a calentar y se pone un poco mas de cera y luego antes de que se enfríe se envasa y etiqueta.

→ • Para problemas respiratorios – Ocote, eucalipto, alcanfor
- Para problemas articulares – arnica, ortiga
- Heridas, quemadas – Calendula, Sabila
- Resequedad, Soriasis – árbol de té
- Golpes – arnica

# • ORIGEN DE LOS REMEDIOS •

Circulación: Jengibre, Canela, toronja, Romero

Tejidos: Cola de Caballo

Manzanilla: problemas de piel, irritación genital, eczema, Encias inflamadas

Menta: Pies doloridos, Refresca piel, cierra poros, Antibiotico.

Albahaca: Descongestiona, mordeduras de insectos y serpiente

- Antiviral: Calendula, uña de gato, Hierba ~~buena~~ de San Juan, Oregano, propoleo, estafiate, llanten, tomillo
- Antibioticas: Ajo, cebolla, jengibre, tomillo, romero, tila menta,
- Antibacterianas: ___*___ todas las anteriores
- Apetito: limón real, diente de león, manrrubio.

1 gotita de 3 dedos x taza de agua. 2 a 3 veces al día empezar con antiviral

# •BOTIQUÍN CASERO•

Aloe vera: Quemaduras
Miel: garganta.
Heliantemo: ataques de panico
Agrimonia: Diarrea
o
Ajenjo, anis, epazote, estafiate, yerbabuena.
Diarrea cronica: Albahaca.
Romanza: Intoxicacion alimentaria.
Salvia: boca, garganta, resfriados, gripe, agotamiento
Menta: gase, colicos, calambres.

- Cremas:
  Calendula: quemaduras, cortes y desolladeras, labios
- Tinturas:
  Dolor de cabeza: Romero
  Migraña: Valeriana y tanaceto
  Dolores menstruales: 10 partes de corteza de mandillo y 1 de Jengibre
- Jarabetos: tomillo, gordolobo, regaliz.
  Relajante: Manzanilla, tila y escutelaria o Pasiflora. / lavanda

- Agua salada para encias y garganta inflamada.
  en baño para dolores y rigidez en articulaciones.
- Zumo de zanahoria para el dolor de estomago o diarrea infantil

# Fitoterapia Herbolaria

la fitoterapia, (uso practico de hierbas aplicado para curar), Curación con hierbas es la forma mas antigua de medicina conocida por la humanidad, lo que sabemos hoy al respecto es el conocimiento acumulado de años, desde siempre los humanos han utilizado su entorno natural para proveerse de alimentos, cobijo y medicina, por lo tanto la medicina natural no pertenece a una cultura o civilización especifica, pero se tiene que tomar en cuenta la alimentacion que previene enfermedades. y que antiguamente era parte de la medicina, ahora con la llegada de la industrialización se ha ido perdiendo el contacto con la naturaleza, plantas y practicas del mismo.

Como la Salud es responsabilidad unicamente de cada individuo, no solo basta el curar la enfermedad sino tambien en prevenirlas y es necesario cambiar habitos modernos como vida inactiva y citadina, sobrealimentación, vida llena de excesos y artificios.

Sera mas facil conocer las propiedades de las plantas Hierbas conforme las introducimos en la cotidianidad de nuestras vidas.

# HERBOLARIA: CULTIVACIÓN

- LOS REMEDIOS CASEROS A BAJES DE HIERBAS PUEDEN PARA TRATAR SINTOMAS ESPECIFICOS SIN UN DIAGNOSTICO PROFESIONAL PREVIO.

## RECOLECCIÓN.

- Cada planta tiene su momento óptimo de recolecc

- flores, justo despues de que han abierto
- Hojas, cuando la planta acaba de florecer
- Raices, otoño
- Corteza, primavera

Al menos que se necesite una planta no debe cortarse desde la raiz,

- Recolectar ~~[illegible]~~ preservando su conservación en estado silvestre, no cortar mas de lo necesario, identificar bien la planta antes de cortarla
- Cultivar las propias plantas nos aseguramos de que esten sanas, libres de ~~[illegible]~~ residuos quimicos y contaminación,
- LAS PLANTAS TAMBIEN TIENEN EFECTO SANADOR SI SON ingeridas EN LAS COMIDAS o EN LOS GUISOS, jugos, etc.

• Para extraer los elementos activos de las plantas. Se emplean 3 sustancias basicas:

• Agua • Alcohol • Aceite

Cada una tiene diferentes propiedades y añade sus propias cualidades especificas a la preparación.

• Extracción Hidrosolubles (Agua)

Incluyen, infusiones, decocciones, tés, compresas, etc. desde ingeridas internamente y para limpiar la piel, hacer gargaras, lociones, baños. etc.

• Infusión

.25 gr de planta y 500ml de agua hirviendo

Colocar la planta en un recipiente (que no sea plastico) Y vaciar el agua hirviendo y tapar dejar reposar de 3-5 minutos.

• Dosis: 1 taza 3 veces al día como tónico preventivo ó fortificante en enfermedades crónicas

Niños de 5+: la mitad de la dosis

Niños -5: 1 ó 2 cucharadas 3 veces al día.

• Decocción

25 gramos de planta, raiz o corteza, 50 gramos si son frescas
500 ml de agua

• Se pone el agua y las hierbas a calentar asta hervir y bajar el fuego dejar asta que se consuma a la mitad unos 20 m. Colar Y agregar poco de agua natural.

• Dosis:

Adultos: 1/2 taza 3 veces día

Niños 5+: Mitad de dosis

Menores de 5: 1/2 o 1 cucharadita.

• Baños:

Adulto 1 a 2 litros de infusión en el agua de baño
Niños 1/2 a 1 litro.

• Extracción ~~[illegible]~~ Hidroalcholica:

• TINTURAS

Preparación a base de plantas y concentrado hidroalcoholico que resulta mas fuerte que la infusion o decocción.
Y Pueden emplearse interna o externamente en; gargaras, baños, compresas, Crema y Pomadas:
Para gargaras, Compresa, 1 parte de tintura en 4 de agua.
Baño Una taza de tintura.

200 gr planta seca o 400 g planta ~~seca~~ fresca
1 litro de liquido formado por 75% Alcohol y 25% Agua
o 3 partes de alcohol del 96 o vodka x 2 de agua
trocear las plantas a particulas muy pequeñas
y macerar en un frasco x 40 días en Sombra.
Etiquetar, día y hora de la preparación con el nombre de la planta.

• Para Cortezas y frutos duros
Al 70% - 2 partes de alcohol y 1 de agua
• Para ~~[illegible]~~ flores, plantas frescas
Al 50% - 1 parte de alcohol y 1 de agua.
• Raices frescas, bulbos (Ajo, Jengibre)
Al 30% - 1 parte de alcohol y 2 de agua.

EN ESTE CAMINAR CONSTANTE DONDE VAMOS RE_CONSTRUYENDO_NOS SE HACE NECESARIA EN NUESTRO DÍA A DÍA LA PRACTICA POR RECUPERARNOS, DE TENER LA LIBERTAD Y AUTONOMÍA DE NUESTROS CUERPOS Y CON ESTO DARNOS UN POCO DE RESPONSABILIDAD DEL MISMO NA YAMOS AUTOGESTIONANDONOS DE MANERA CONSIENTE Y RESPONSABLE COMO INDIVIDUOS TENEMOS LA CAPACIDAD DE PROCURARNOS NUESTRA PROPIA SALUD POR NUESTROS PROPIOS MEDIOS, ES NECESARIO EL ESCUCHAR AL CUERPO CONSTANTEMENTE, DE TOCARNOS, DE RECONOCERNOS Y RECONCILLARNOS CON NOSOTROS MISMOS, DE MIRAR AIREDEDOR Y DARNOS CUENTA QUE SOMOS PARTE DE UN ECOSISTEMA, DE COMO SOLO EL HUMANO LO HA TRANSGREDIDO, NOS HA DEGENERADO Y ROMPE EL BUEN FUNCIONAMIENTO Y ARMONIA EN EL DESARROLLO DE LA VIDA,

PROPONEMOS REFUTAR LOS PARAMETROS DE SALUD, LOS HABITOS DE HIGIENE QUE NOS HAN IMPLANTANDO QUE SOLO DOMINA Y CONTROLAN "SOFOCAN" NUESTRO PROCESO DE LIBERTAD.

Este fanzine/taller surgio espontaneo e improvisado Y no se logro terminar del todo, tiene sus imperfectos Y esta incompleto de unas paginas (que no alcanzaron acer llenados) pero puede ser llenado con las propias recetas, cuestiones, dudas, de cada UNX, HACIENDO LA **RETROALI_MENTACIÓN** COLECTIVA. [illegible] "

• A MERA MUY GENERAL TIENE LO BASICO :)